


成人タイムスケジュール 2025.3~

時間	月	火	水	木	金	土		
11:00	11:30-12:00 アクアビクス ★★★ 肥田野	11:00 ~ 12:30 フリー コース	10:45~12:00 泳法指導 (登録制)	 <p>3月 永泳謳!</p>	11:30-12:00 ミュージック DE エクササイズ ★★★ 長島	11:00 ~ 12:30 フリー コース	10:45~12:00 泳法指導 (登録制)	
12:00	12:00-12:30 ストレッチ& リラククス ★ 高橋	12:10-12:50 エンジョイ スイム ☆☆ 肥田野	12:00 ~ 13:30 フリーコ ース			12:10-12:50 日替わりスイム ☆ 木村	12:00 ~ 13:30 フリー コース	12:00~ 13:30 フリー コース
13:00						12:50-14:00 ヒーリングストレッチ 小糸		
14:00	14:00-14:30 アクアビクス ★★★ 松井	14:00 ~ 16:00 フリー コース	14:00-14:30 水中運動 ★ 清水	14:00 ~ 16:00 フリー コース	14:00-14:30 はじめて バタフライ ☆ 長谷川	14:00 ~ 16:00 フリー コース	14:00-14:30 水中 エクササイズ ★★ 竹村	14:00 ~ 16:00 フリー コース
	14:30-15:00 エンジョイスイム ☆☆ 清水	14:30-15:00 ミュージック DE エクササイズ ★★★ 長島	14:30-15:00 アクアビクス ★★★ 稲葉	14:30-15:00 すごい 背泳ぎ ☆☆ 金子	14:30-15:00 楽に クロール ☆ 金子			
15:00			15:00-15:20 脂肪燃焼 ★★★ 竹村	15:00-15:20 脂肪燃焼 ★★★ 竹村			15:45~17:00 泳法指導 (登録制)	
<p>【休校日】15日(土) 【フリータイム】17日(月)11:00~12:30</p>								
19:30	19:30~ 21:00 フリーコース	19:30~ 21:00 フリーコース	19:15~20:30 泳法指導 (登録制)	19:30~ 21:00 フリーコース	19:30~ 21:00 フリーコース	19:30~ 21:00 フリーコース		
21:00								

ヒーリングストレッチは
陸上でのレッスン
となります。
泳法指導又は
らくら会員の方のみ
受講できます。